Novembre 2021 Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*

L'Envolée

Movember et Noeudvembre

Le mois de novembre est entre autre consacré à la prévention du cancer de la prostate. Lancé en Australie en 2003 le Movember se retrouve maintenant dans plus de 20 pays.

Plusieurs causes sont défendues par Movember , soit le cancer de la prostate, le cancer testiculaire, la santé mentale et la prévention du suicide chez les hommes. L'argent amassé avec les campagnes des participants va donc à des organismes œuvrant pour ces différentes causes.

Il y a plusieurs façons de participer, mais la principale reste tout de même de se laisser pousser la moustache et d'accumuler des fonds pour la cause. Vous pouvez créer votre propre campagne et la réaliser seul ou en équipe. Pour les personnes qui ne veulent ou ne peuvent pas se faire pousser une moustache. Il y a aussi la branche « Move » de Movember qui vous permet de bouger pour la cause. Peu importe votre façon de contribuer, une chose est sûre, vous aidez la cause!

Noeudvembre

Cette initiative est 100% québécoise et se concentre sur une cause bien particulière : le cancer de la prostate. Quand on sait que 12 Québécois reçoivent un diagnostic de cancer de la prostate par jour, on comprend l'importance d'un mouvement comme Noeudvembre. Lancée il y a 6 ans par l'organisme Procure, la collecte de fonds réunit plusieurs ambassadeurs et ambassadrices, dont des personnalités publiques et propose chaque année un nouveau modèle de nœud papillon. Ça fait trois ans que le créateur Philippe Dubuc fait le design de l'accessoire officiel de Noeudvembre.

Bon maintenant, comment ça fonctionne? Les participants peuvent choisir de simplement acheter le nœud chez différents détaillants ou en ligne et d'en faire la promotion sur les réseaux sociaux. Il y a aussi la possibilité de devenir ambassadeur et ainsi récolter davantage de dons.

Sommaire:

Movember et Noeudvembre

Novembre: mois du diabète

La page technologique

La violence conjugale comment la reconnaître

La bienveillance au menu

Mot de l'intervenante

Atelier Zoothérapie

Atelier « Lâcher prise » en présentiel

Activités à l'ASTUCE

Troubles bipolaires

Qu'est-ce que le bonheur?

Dépression saisonnière

Recettes

Coin détente

Réflexion de Boucar Diouf

Participation à ce journal:

Virginie Fredette

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Novembre: mois du diabète

5 symptômes peu connus du diabète

Il existe de nombreux symptômes méconnus du diabète, car ils sont communs à d'autres affections mineures (acnés, psoriasis, eczéma, etc.). Le diabète est une maladie qui survient lorsque le corps est incapable de réguler la glycémie. Certains symptômes peu connus du diabète peuvent aider à déterminer quand il est judicieux de consulter votre médecin en dehors des examens réguliers habituels.

Il est à noter que certaines personnes diabétiques ne présentent pas les symptômes habituels, à savoir, la soif, l'engourdissement des mains ou des pieds, la perte de poids inexpliquée et le besoin constant d'aller aux toilettes. Approfondissons.

Les symptômes peu connus du diabète

Il existe certains symptômes qui, bien qu'en principe, ne soient pas associés au diabète, peuvent indiquer sa présence. Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes, la meilleure chose à faire est d'aller chez le médecin. Seul un professionnel de santé peut déterminer s'il s'agit bien de diabète ou d'un autre problème de santé.

Une peau irritée

Ce symptôme survient lorsque votre glycémie est supérieure à un niveau sain. En effet, dans ce cas, la peau peut être sèche et irritée. Vos mains, bras, jambes et pieds peuvent vous démanger. Vous devez vous demander si cette situation peut être liée au climat. Autrement, consultez votre médecin pour savoir si vous avez besoin de passer un test de glycémie. Les chercheurs ont déterminé que le diabète peut affecter la peau et provoquer des ulcérations, une sécheresse et toutes sortes d'irritations.

Les pellicules et un cuir chevelu sec

Une étude à suggéré que le mauvais contrôle métabolique du diabète pourrait entraîner l'apparition de lésions cutanées causées par des infections. Ces lésions cutanées fourniraient les conditions favorables à l'augmentation du champignon Pityrisporum, responsable des pellicules. Dès sont installation, ce micro-organisme utiliserait l'huile présente sur le cuir chevelu comme nourriture et aurait tendance à se propager rapidement en quelques jours.

Les ronflements

Les ronflements font partie des symptômes peu connus du diabète. Un essai clinique a évalué la relation entre le ronflement et la présence de prédiabète. Sur les 13,592 participants, près de 31% ont reçu un diagnostic de prédiabète. Les résultats ont indiqué qu'il existait une relation entre le ronflement habituel et les valeurs de glucose modifiées. On pense que certains problèmes liés aux troubles respiratoires pendant le sommeil, comme l'apnée du sommeil, favorisent la glycémie. Lorsque vous dormez, vous pouvez libérer des hormones de stress qui augmentent considérablement le taux de sucre dans le sang. Les ronflements sont causés par des pauses dans la respiration, qui sont dues à la relaxation des muscles. Cette relaxation provoque le rétrécissement des voies respiratoires et pourrait provoquer la libération d'hormones du stress.

Les problèmes d'audition

Si vous constatez que vous devez augmenter le volume de la télévision parce qu'il vous est difficile d'entendre ou demander à votre interlocuteur de répéter plusieurs fois, informez-en votre médecin. Les personnes ayant une glycémie élevée sont plus susceptibles d'avoir des dommages auditifs que celles ayant une glycémie saine. Car un niveau de glycémie très élevé pourrait endommager les nerfs de l'oreille interne.

Changement de vision

Il convient de mentionner que certaines personnes qui souffrent de diabète sans le savoir ont subi une amélioration momentanée de leur vision au point de ne plus devoir porter de lunettes. Mais l'amélioration n'est pas permanente. Une fois la glycémie stabilisée, le patient doit à nouveau porter des lunettes. Consultez votre médecin à ce sujet.

Faut-il observer ses symptômes pendant un certain temps?

Ces symptômes sont souvent négligés, car ils sont souvent associés à d'autres maladies. Si vous remarquez ces changements, ajoutés aux symptômes courants du diabète, vous devriez consulter un spécialiste dès que possible. Il est bon d'observer ces symptômes pendant une période raisonnable, mais il ne faut pas non plus trop repousser un rendez-vous.

https://amelioretasante.com/5-symptomes-peu-connus-du-diabete-2/

La page technologique

Santé mentale Québec - *Pierre-De Saurel* vous propose de rejoindre le groupe fermé L'ASTUCE Brisons l'isolement, ensemble sur Facebook.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien pour rejoindre notre groupe fermé **Groupe fermé**

Nathalie Desmarais: 7 astuces pour préserver sa santé mentale | Trouver du positif dans le grand confinement | Ressentir | Qu'est-ce que la santé mentale? | 7 astuces pour se recharger | Facteur de protection Ressentir | Atelier de tricot et tricotin | Pour me sentir mieux

Virginie Fredette: Pensées positives en pandémie | Changer son regard face à l'erreur | Mettre son énergie sur ce qui nous fait du bien | Aller jouer dehors | Développer votre créativité | Café Rencontre | Conciliation travail famille

Bandes dessinées: Les émotion une question de survie | Les émotions pas juste dans la tête | Les émotions, à chacun son ressenti | Les émotions une étape à la fois | Les émotions ont besoin d'attention | Les émotions frappent à la porte

Mélissa Plasse: L'ennui | La bienveillance | La gestion des émotions | La gratitude | La place de la technologie dans notre vie | Ras-le-bol | L'importance de rêver | La maltraitance des aînés | Le sommeil | Les conseils | Le rire | La culpabilité | Les vacances | Nos conflits intérieurs | La créativité | Le changement | La valeur des moments ordinaires | L'estime de soi | La présence à soi

Santé mentale au travail: L'intelligence des émotions au travail | Agir au travail

Fiches d'animation: Ressentir, c'est recevoir un message | Découvrir

Lettre d'opinion et entrevue avec la directrice du Mouvement santé mentale Québec madame Renée Ouimet

https://www.journaldequebec.com/2021/05/04/et-si-on-se-parlait-maintenant-de-contagion-emotionnelle

La promotion en santé mentale qu'est-ce que c'est au juste?
https://www.youtube.com/watch?v=GVmNu23vsQk&feature=emb_title

7 astuces vers l'équilibre centre de documentation

Visitez notre page Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

La violence conjugale comment la reconnaître

Dans les derniers mois nous avons vu les féminicides augmenter de façon fulgurante. En 2021 les femmes devraient être mieux informées afin de reconnaître tous les aspects de la violence conjugale. Au-delà des coups physique il y a le côté mental qu'il ne faut pas négliger.

Le contrôle coercitif: difficile à discerner

Au bout d'une laisse invisible

On parle d'un pouvoir insidieux, sans coups ni bleus. D'un continuum de violence, d'exploitation et de manipulation exercé parfois sans bruit, avec minutie, jalousie et humiliation. Dans ce cadre d'oppression, la victime est neutralisée et peut seulement prendre des décisions dans le cadre d'une structure contrôlée par l'agresseur.

Le contrôle coercitif permet au partenaire d'imposer son pouvoir et d'exercer un contrôle sur l'autre: il brime les droits fondamentaux de la victime, tels les droits à la liberté, la dignité et la sécurité.

Les tactiques sont multiples: usage de la force et du contrôle qui force l'obéissance de façon indirecte. Dans le deuxième cas, on parle d'isolation, de privation, d'exploitation et d'imposition de règles. Si l'on porte attention à ces actes de façon isolée, ils ne constituent pas des actes de violence criminels. Cependant, l'accumulation de ceux-ci fait en sorte qu'avec le temps, les victimes se sentent tellement prises au piège que le partenaire peut ne plus ressentir le besoin d'être violent physiquement afin de montrer son pouvoir. En ce sens, le contrôle coercitif tente d'écarter la compréhension de la violence conjugale comme étant basée sur des actes physiques de violence.

Aucune femme n'est à l'abri de la violence conjugale et c'est pourquoi chacune devrait apprendre à en reconnaître les signes précurseurs.

Voici donc 10 questions que tu oublies peut-être de te poser à propos de ton partenaire:

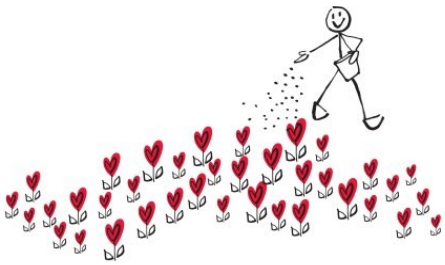
- **As-tu l'impression de marcher sur des œufs puisque tu ne sais pas ce qui va déclencher sa colère?**
- **Est-ce qu'il conduit dangereusement quand il est en colère contre toi?**
- **Est-ce que toutes nouvelles activités sur tes réseaux sociaux déclenchent un interrogatoire?**
- **Est-ce qu'il surveille tes médias sociaux?**
- **Refuse-t-il que tu aies ton propre compte bancaire ou bien exige-t-il d'avoir lui-même accès à ton compte personnel?**
- **Est-ce qu'il t'oblige à changer de vêtement parce qu'il les trouve trop provoquants ou à l'inverse, est-ce qu'il te force à porter des vêtements sexy ou qui te gêne?**
- **As-tu perdu le contact avec des proches dû à ta relation avec lui ou te fait-il sentir coupable quand tu vois des proches sans lui?**
- **Est-ce qu'il partage tes photos ou vidéos intimes sans ton consentement, par exemple, auprès de ses amis pour se vanter?**
- **Si tu refuses d'agir conformément à ses désirs sexuels, est-ce qu'il t'insulte, te menace ou t'ignore?**
- **Dans votre relation, lorsqu'il est insatisfait de ton comportement, est-ce qu'il refuse de te parler ou t'ignore pendant de longues périodes?**

Le contrôle coercitif exercé par un partenaire intime pourrait constituer une infraction au Code criminel si Ottawa donne suite au projet de loi privé d'un député et aux recommandations d'un comité des Communes. « Un pas vers la justice » que l'ombudsman fédérale des victimes incite le gouvernement en place à franchir.

SOS VIOLENCE CONJUGALE

1-800-363-9010

La bienveillance au menu



« La bienveillance est la disposition affective d'une volonté qui vise le bien et le bonheur des autres. »

Après l'année qu'on a passé, on trouve que de se mettre dans un état d'esprit de service est la meilleure manière de propager du bon dans notre communauté et même de se faire du bien à nous-même.

Dans la dernière année, plusieurs d'entre nous ont vécu de l'isolement, de l'angoisse, de l'injustice, de l'inconfort et même de la culpabilité.

Ensemble, laissons tomber notre désir de performance pour faire place à notre réel pouvoir de faire du bien en posant les quelques gestes suivants afin qu'il n'en ressorte que du bon et du beau pour tous.

Gestes de bienveillance envers soi:

- **S'accepter, c'est-à-dire assumer ses choix, se pardonner et accepter ses limites. Cultiver des pensées positives par rapport à soi-même.**
- **Faire des choses pour soi et prioriser la relation qu'on a avec soi-même. Cela peut se traduire en pratiquant des activités qu'on aime, en se cuisinant une gâterie ou simplement en prenant soin de soi physiquement et mentalement.**
- **Réaliser un rêve ou concrétiser un projet, que ce soit d'apprendre une nouvelle langue, de jouer d'un instrument de musique ou simplement de prendre le temps de faire cette recette qui nous semble être un petit défi.**
- **Vivre le moment présent et être disponible autant pour soi que pour les autres.**

Gestes de bienveillance envers les autres

- **Voir le bon chez les gens et encourager les autres en les complimentant, en ayant de bons mots, en soulignant leurs efforts et leurs qualités, etc.**
- **Donner, sans attendre en retour, en faisant du bénévolat, en invitant une personne seule à sa table, en cuisinant des portions à congeler pour les offrir à ceux qui en ont plus besoin que nous, en cuisinant ensemble pour apprendre une recette familiale aux enfants, etc.**
- **Multiplier les attentions simples qui donnent le sourire et se réjouir du bonheur des autres. Donner le sourire à une personne par jour éloigne le médecin pour toujours!**
- **Pardonner en relativisant les échecs ou les déceptions et en étant indulgent. Reprendre contact avec une personne avec qui les ponts ont été coupés.**
- **Cultiver l'écoute et l'attention en essayant de comprendre l'autre et de se mettre à sa place. Développer son empathie tout en faisant preuve d'ouverture, sans jugement, en acceptant et en célébrant la différence.**
- **Dire aux gens qu'on les aime et leur dire pourquoi on est heureux qu'ils soient dans notre vie (ce qu'ils représentent pour nous, ce qu'ils nous apportent). Ça fait toujours du bien de l'entendre.**

https://www.troisfoisparjour.com/fr/chroniques/la-bienveillance-au-menu-et-pas-seulement-pour-le-temps-des-fetes/

Mot de l'intervenante

Pour le mois de novembre, je pourrais vous parler de la journée du souvenir, mais j'avais plutôt envie de vous parler d'une journée souvent méconnue. Le 3 novembre, c'est la journée mondiale de la gentillesse. C'est donc une journée pour semer de la tendresse autour de soi. En prenant connaissance de cette journée mondiale, cela m'a amenée à réfléchir sur le sujet.

Pour la plupart d'entre-nous, la gentillesse fait partie des apprentissages dès l'enfance, les premières marques d'affection et de bienséance. Je crois sincèrement que c'est une bonne habitude à prendre dans la vie de tous les jours : faire preuve de gentillesse.

Que ce soit envers les autres et/ou envers soi-même, la gentillesse est essentielle selon moi pour bâtir et vivre de belles relations. Ça nous aide à passer une meilleure journée, à avoir le sourire, à être plus compréhensif, à l'écoute : c'est un cercle vertueux (le contraire de cercle vicieux).

De son côté, la méchanceté assombrit notre journée : lorsqu'on est touché par les commentaires désobligeants de quelqu'un d'autre, lorsqu'on crie après quelqu'un ou qu'on lui manque de respect, lorsqu'on a de mauvaises intentions… tout ceci a un impact négatif sur les moments qui suivront ! Vivre de la méchanceté, sous toutes ses formes, atteindra notre humeur et teintera notre journée, voire des semaines.

Notre bienveillance et notre respect pourront nous aider à créer des liens ainsi qu'améliorer notre humeur. Il est donc important selon moi de faire preuve de gentillesse aussi souvent que l'on peut et ce, pas juste une journée par année. Notre attitude envers les autres et envers soi-même a vraiment des répercussions sur la qualité de nos échanges. En faisant attention à nos relations, on contribue à l'équilibre de notre santé mentale. Socialiser est un excellent moyen pour se sentir bien à l'intérieur, alors vaut mieux le faire dans un climat sain.

On peut donc dire que la gentillesse dont on fait preuve a un effet bienfaisant sur notre santé mentale : un cadeau pour la personne qui l'offre et pour celle qui le reçoit.

Sur ce, je vous souhaite une belle journée mondiale de la gentillesse, un beau « Movember » et un beau jour du souvenir !

Virginie Fredette, intervenante

À ne pas manquer !

En collaboration avec le « Centre équilibre »
Atelier de zoothérapie « Gestion des émotions » accompagné de 2 chiens de thérapie.

Mercredi le 17 novembre de 13h à 15h

71 Hôtel-Dieu, local 107, Sorel-Tracy

Coût: membre 15$, non-membre 20$

Réservation: 450-746-1497 info@smqpierredesaurel.org

Atelier Lâcher prise en présentiel

Bonne nouvelle notre intervenante Virginie Fredette à préparé pour vous un atelier sur le « Lâcher prise ».

Cet atelier est offert en présentiel, vous aurez donc la chance d'échanger avec les autres participants de vive voix.

C'est un rendez-vous

Quand: mercredi 3 novembre 2021

Heure: 10h

Où: 71 Hôtel-Dieu, local 106A, Sorel-Tracy

Coût: 15$ membre, 30$ non-membre

Pour réserver votre place: 450-746-1497 info@smqpierredesaurel.org

Bienvenue à tous!

Activités à venir dans le milieu de vie L'ASTUCE

Afin de suivre les consignes sanitaires les activités se déroulent avec un nombre réduit de participants. Réservez votre place au 450-746-1497 ou info@smqpierredesaurel.org

L'ASTUCE
71 Hôtel-Dieu, local 106A, Sorel-Tracy
450-746-1497

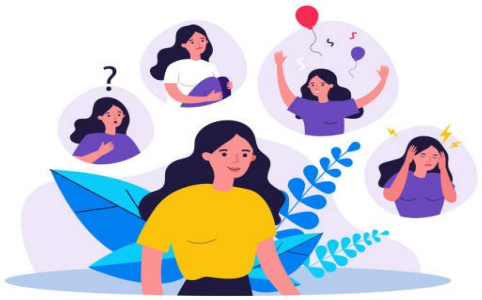
L'ASTUCE
Brisons l'isolement, ensemble

Mardi le 2 novembre:	**Café rencontre de 10h à 11h30**
Mardi le 9 novembre:	**Café rencontre de 10h à 11h30**
Mardi le 16 novembre:	**Café rencontre de 10h à 11h30**
Mardi le 23 novembre:	**Café rencontre de 10h à 11h30**
Mardi le 30 novembre:	**Café rencontre de 10h à 11h30**

Mercredi le 17 novembre: 13h00 à 15h00 Zoothérapie: un atelier « Gestion des émotions » avec 2 chiens de thérapie. Coût: membre 15$, non-membre 20$. Réservation: 450-746-1497

Jeudi le 4 novembre	**Activité libre de 9h30 à 11h30 ; Atelier de tricot de 13h30 à 15h30**
Jeudi le 11 novembre	**Mandala de 9h30 à 11h30 ; Atelier de tricot de 13h30 à 15h30**
Jeudi le 18 novembre:	**Décorer le milieu de vie pour Noël de 9h30 à 11h30 ; Atelier de tricot de 13h30 à 15h30**
Jeudi le 25 novembre:	**Bricolage de Noël de 9h30 à 11h30 ; Atelier de tricot de 13h30 à 15h30**

Troubles bipolaires



Nous pouvons tous vivre des émotions comme la colère, la tristesse ou la joie. Habituellement, nous sentons que nous contrôlons nos émotions et nous sommes capables de les gérer au quotidien. Une personne atteinte de troubles bipolaires vit ses émotions avec une intensité démesurée et elle a parfois du mal à les maîtriser. Par exemple, la personne peut vivre les événements de sa vie quotidienne avec une profonde tristesse ou un sentiment de bonheur extrême.

La fréquence, la durée et l'intensité de ces émotions peuvent varier d'une personne à l'autre et affecter la manière de penser et d'agir de chacune. La personne atteinte peut ainsi avoir de la difficulté à remplir ses obligations professionnelles, familiales et sociales. La personne atteinte de troubles bipolaires passe par des périodes durant lesquelles sont humeur est très différente. Ces périodes sont appelées « épisodes ». Les 2 types d'épisodes caractéristiques des troubles bipolaires sont les suivants: épisode de manie (période de grande excitation ou d'énergie; épisode de dépression.

Une épisode de manie se reconnaît à la présence continuelle, pendant au moins 1 semaine, de plusieurs des signes et symptômes suivants chez la personne:

- Sentiment de bonheur et de plaisir très intense ou, au contraire, d'irritabilité excessive;
- Hyperactivité, agitation et énergie débordantes;
- Idées de grandeur. Par exemple, une estime de soi démesurée;
- Débit de parole accéléré. La personne parle sans arrêt, coupe la parole aux autres;
- Augmentation importante du nombre d'activités professionnelles, scolaires, sociales ou familiales;
- Diminution du besoin de dormir. Par exemple, la personne peut se sentir reposée après seulement 3 heures de sommeil;
- Accélération de la pensée. La personne ressent un trop-plein d'idées ou se perd parfois dans ses idées;
- Manque de jugement;
- Grande distraction. La personne est incapable de fixer son attention sur un sujet;
- Comportement à risque qui procurent du plaisir. Par exemple, des achats impulsifs, des investissements financiers risqués ou hâtifs, des comportements sexuels à risque.

Un épisode de dépression se caractérise par la présence continuelle, pendant au moins 2 semaines, de plusieurs signes et symptômes suivants chez la personne:

- Fatigue; manque d'énergie ou grande agitation;
- Problème de sommeil: la personne dort trop ou pas assez;
- Diminution ou augmentation de l'appétit, pouvant causer une perte ou un gain de poids;
- Diminution ou perte d'intérêt sexuel;
- Apparition de malaises tels que des maux de tête, des douleurs au dos ou à l'estomac;
- Grande tristesse. Par exemple, la personne pleure souvent;
- Très importante perte d'intérêt pour les activités professionnelles, sociales et familiales;
- Sentiment de culpabilité ou d'échec;
- Diminution de l'estime de soi;
- Difficulté à se concentrer sur une tâche;
- Difficulté à prendre des décisions;
- Pensées suicidaires.

Une personne peut perdre le contact avec la réalité et avoir des symptômes associés aux troubles psychotiques pendant un épisode de dépression. Elle peut par exemple entendre des voix ou avoir des idées délirantes.

N'attendez pas de ne plus être capable de faire vos activités habituelles pour consulter. Si vous avez des symptômes, vous pouvez consulter certains organismes et associations du domaine de la santé mentale.

Voyez votre médecin de famille ou un autre professionnel de la santé si:

- Vous ressentez de la détresse;
- Vos symptômes vous empêchent de fonctionner normalement;
- Vous avez de la difficulté à assumer vos responsabilités sociales, professionnelles ou familiales.

Un professionnel de la santé pourra évaluer si vous avez un trouble bipolaire ou un autre problème de santé qui présente des symptômes semblables.

https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/troubles-bipolaires

Qu'est-ce que le bonheur?

C'est difficile de définir le bonheur, on a tendance à le définir par ce qu'il n'est pas, par ce qui le compose, l'améliore ou lui nuit, mais c'est difficile de s'arrêter à une définition qui explique bien ce sentiment tant recherché. Alors qu'est-ce qu'être heureux et qu'est-ce que le bonheur? Ma définition du bonheur est la suivante: Le bonheur est un sentiment de satisfaction générale face à ma vie, à ma situation globale du moment et à la direction dans laquelle j'avance, cette satisfaction globale et imparfaite est jumelée à un sentiment que la vie est généralement bonne, significative et utile pour moi.

Définition du bonheur de Wikipedia: le bonheur est un état durable de plénitude et de satisfaction, état agréable et équilibré de l'esprit et du corps, d'où la souffrance, le stress, l'inquiétude et le trouble sont absents.

Du point de vue de l'étymologie, le bonheur est l'aboutissement d'une construction, qui ne saurait être confondue avec une joie passagère.

Le bonheur n'est pas un état absolu, c'est un état global, relatif, en mouvement constant. Je suis rarement dans un parfait état de bonheur, comme je suis rarement dans un total malheur. Le bonheur est une photo pleine largeur de ma vie présente, de la direction et du sens que je lui donne qui me satisfait et me remplis. Le bonheur est large, imparfait et variable, comme le malheur d'ailleurs. Il y a une variété incroyable d'états de satisfactions et d'insatisfactions et une quantité infinie d'intensité avec laquelle on peut les vivre. Si je suis généralement satisfaite de ma vie, je tends vers le bonheur, l'inverse est aussi vrai pour le malheur.

Le bonheur n'exige pas l'absence de souffrance, de stress ou de difficultés. Je dirais même que de viser à éliminer la souffrance de notre vie dans l'espoir d'être heureux est le chemin le plus sûr pour être malheureux, c'est un comportement défensif qui entretient les insatisfactions. Savoir souffrir pour les bonnes raison et accepter que la souffrance fait partie d'une vie saine est d'ailleurs une des caractéristiques des gens heureux. Le bonheur se vit dans le moment présent.

Le bonheur n'est pas l'absence de souffrance. Le bonheur est inaccessible si nous croyons que l'atteindre signifie vivre dans un monde idéal sans imperfection, sans douleur, sans souffrances. Cette conception n'existe que dans les contes de fées. De plus, il est illusoire de croire que le bonheur apparaîtra, comme par magie, après un moment d'inconfort ou une épreuve de vie. Finalement, croire qu'il serait présent si le passé avait été différent, c'est tenter de construire une vie sur quelque chose qui n'existe pas.

Aussi paradoxale que cela puisse paraître, le bonheur peut cohabiter avec l'imperfection, l'inconfort et la souffrance par ce que le bonheur ne se trouve pas dans un monde idéal, dans le futur ou dans le passé. Il est inatteignable quand nous le cherchons dans l'absolu, mais tout proche quand nous arrivons à vivre le moment présent en pleine conscience. Pour ce faire, un secret: RALENTIR.

Responsable de notre bonheur

Les deux facteurs qui influencent le plus le bonheur sont:

1. **La capacité à vivre, souligner et exprimer les plaisirs, les joies et toute la gamme des émotions et sentiments agréable que l'on dit, qu'ils soient subtils ou intenses.**
2. **La capacité à savoir faire face et faire avec l'adversité et les difficultés de la vie pour satisfaire nos besoins non comblés, nos manques, mettre nos limites, etc.**

C'est notre capacité à avoir une hygiène de vie saine face aux joies, aux plaisirs et à tout ce qui est bon dans notre vie jumelée à notre capacité à faire face aux épreuves et aux difficultés qui nous rend réellement heureux.

On est donc entièrement responsable de notre bonheur.

Bien sûr que plusieurs facteurs extérieurs ont un impact sur notre bonheur, mais malgré leur impact réel, ce n'est pas les facteurs extérieurs qui favorisent ou nuisent le plus au bonheur, c'est notre capacité à faire avec les situations de la vie qu'elle soit agréable ou non.

https://www.avancersimplement.com/le-bonheur-2/

« Être heureux, c'est apprendre à choisir. Non seulement les plaisirs appropriés, mais aussi sa voie, son métier, sa manière de vivre et d'aimer. Choisir ses loisirs, ses amis, les valeurs sur lesquelles fonder sa vie. Bien vivre, c'est apprendre à ne pas répondre à toutes les sollicitations, à hiérarchiser ses priorités. L'exercice de la raison permet une mise en cohérence de notre vie en fonction des valeurs ou des buts que nous poursuivons. Nous choisissons de satisfaire tel plaisir ou de renoncer à tel autre parce que nous donnons un sens à notre vie—et ce, aux deux acceptions du terme; nous lui donnons à la fois une direction et une signification. » Sénèque

Dépression saisonnière

Avec le mois de novembre, le sujet de la dépression saisonnière revient dans les conversations. Plus de 3% des canadiens en souffrent. Quelle soit légère ou sévère la dépression saisonnière mérite qu'on s'y attarde.

Les causes

Les causes exactes de la dépression saisonnière sont encore inconnues, mais le manque d'intensité lumineuse et la diminution de la durée d'exposition à la lumière naturelle durant l'hiver semblent les plus probables et les plus importantes.

Comment reconnaître les symptômes

Les symptômes de la dépression saisonnière apparaissent tout particulièrement vers la fin de l'automne et persistent jusqu'à l'arrivée du printemps, et ce, à chaque année. Le diagnostic se pose lorsque vous souffrez de ces maux depuis au moins deux années consécutives. Très semblables à ceux de la dépression, ils affectent la qualité de vie des gens atteints. Parmi les symptômes de la dépression saisonnière, notons:

- **Humeur dépressive présente toute la journée**
- **Perte d'intérêt pour les activités qui nous plaisent habituellement**
- **Fatigue, manque d'énergie**
- **Trouble de concentration**
- **Agitation ou ralentissement des mouvements ou du discours**
- **Troubles du sommeil**
- **Perte ou prise de poids**
- **Sentiment de culpabilité, de dévalorisation**
- **Pensées suicidaires**

Si vous présentez plusieurs de ces symptômes à chaque année, vous souffrez peut-être de dépression saisonnière. Il est alors important de consulter votre médecin qui posera un diagnostic et saura vous aider.

Comment réduire vos symptômes

- **Prenez l'air au minimum une heure par jour (un peu plus si la journée est grise), même en plein hiver. L'éclairage de la maison n'est pas aussi bénéfique que la lumière naturelle.**
- **Laissez pénétrer la lumière extérieure dans votre demeure. Une couleur pâle sur vos murs peut également aider à augmenter la luminosité.**
- **Faites de l'activité physique. La pratique d'un sport d'hiver sera bénéfique.**

Les traitements envisageables

La luminothérapie consiste à s'exposer régulièrement à une lumière blanche de forte intensité (10 000 lux) en débutant par de courte période de 10 minutes par jour et en augmentant jusqu'à 30 minutes par jour. Ce traitement n'est pas recommandé pour tout le monde, consultez votre médecin avant d'acheter un appareil.

Le recours aux médicaments antidépresseurs peut s'avérer nécessaire pour rétablir l'équilibre chimique du cerveau.

Une psychothérapie effectuée par un professionnel pourrait vous donner des outils pour surmonter cette période difficile. Une oreille attentive est souvent bénéfique pour nous remonter le moral. N'hésitez donc pas à en parler, ne vous refermez pas sur vous-même.

N'oubliez pas que votre santé mentale est aussi importante que votre santé physique et ne laissez pas la dépression saisonnière vous priver des beautés qu'apporte l'hiver. Prenez le temps de vous informer auprès de votre professionnel de la santé, car votre santé, en été, comme en hiver, c'est tout ce qui compte!

https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/depression-saisonniere/

Recettes

Avec l'arrivée des soirées plus froides on a le goût de se faire plaisir avec un petit quelque chose de sucré. Voici deux desserts à faire dans une tasse.

Fondant au chocolat

1 c. à thé de beurre; 1 œuf; 4 c. à soupe de sucre; 3 c. à soupe de cacao; 1/2 c. à thé de vanille.

Faire fondre le beurre au micro-onde. Dans une grande tasse à café ajouter en fouettant à la fourchette l'œuf, le sucre, le cacao, la vanille et le beurre fondu. Cuire au micro-onde 1 minute. Décorer avec quelques framboises.

Gâteau à la vanille

1 c. à soupe de beurre; 1 œuf; 2 c. à soupe de cassonade;1 c. à thé de vanille; 1 c. à soupe de crème ou lait; 5 c. à soupe de farine; 1/2 c. à thé de poudre à pâte. Glaçage: 4 c. à soupe de sucre à glacé; 1 c. à thé de lait.

Faire fondre le beurre au micro-onde. Dans une grande tasse à café ajouter en fouettant à la fourchette l'œuf, la cassonade; la vanille et le lait. Ajouter la farine, la poudre à pâte et le beurre fondu. Cuire au micro-onde 1 minute 40 secondes. Mélanger le sucre à glacé et le lait verser sur la gâteau. Décorer au goût.

Suggestions de Guy-Anne Luneau.

Biftecks marinés à la bière

Marinade: 1 petite bouteille de bière; 1/4 tasse de cassonade; 1/4 tasse de jus de citron; 2 c. à soupe de sauce Worcestershire; 1/2 c. à thé de Tabasco; 3 gousses d'ail hachées; 2 échalotes émincées; 1 c. à soupe de graines de moutarde; 2 c. à soupe de poivre concassé; 2 c. à soupe d'huile d'olive. Dans un bol mêler les ingrédients de la marinades et y déposer 4 biftecks de 8 onces. Laisser mariner durant 6 heures. Retirer les biftecks. Verser la marinade dans une casserole et porter à ébullition. Ajouter 1 boîte de consommer de bœuf de 10 onces et laisser mijoter 5 minutes, ajouter 1/2 tasse de crème 35% et mijoter jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse.

Dans une poêle faire fondre 1 c. à soupe de beurre et faire revenir les biftecks selon la cuisson désirée. Servir le biftecks nappés de la sauce.

Coin détente

Les bizarreries de la langue française

Nous portions les portions.
Les poules du couvent couvent.
Mes fils ont cassé mes fils.
Il est à l'Est.
Je vis ces vis.
Cet homme est fier. Peut-on s'y fier?
Avant, nous éditions de belles éditions.
Je suis content qu'ils content des histoire.
Il convient qu'ils convient leurs amis.
Ils ont un caractère violent: ils violent leurs promesses.
Nos intentions sont que nous intentions ce procès.
Ils négligent leurs devoirs, je suis moins négligent qu'eux.
Ils résident à Paris chez le résident d'une nation étrangère.
Les cuisiniers excellent à faire ce mets excellent.
Les poissons affluent à un affluent.

Méditation pour novembre

Chasser les blues de novembre avec le yoga

10 minutes de calme avec Nicole Bordeleau

Apophthegmes: parole mémorable, maxime, adage. Petit récit à vocation morale ou spirituelle.

- **Si le ski alpin… qui a le beurre et la confiture?**
- **Les moulins, c'était mieux à vent.**
- **Je m'acier ou je métal? Que fer?**
- **Un prêtre qui déménage, a-t-il le droit d'utiliser un diable?**
- **Est-ce que personne ne trouve étrange qu'aujourd'hui des ordinateurs demandent à des humains de prouver qu'ils ne sont pas des robots?**
- **Est-ce qu'à force de raté son bus on peut devenir ceinture noir en car raté?**
- **Si Gibraltar est un détroit, qui sont les deux autres?**
- **Lorsqu'un homme est embauché aux pompes funèbres, doit-il d'abord faire une période décès?**
- **L'enfant est un fruit qu'on fit.**
- **Vous connaissez l'histoire du mouton qui court jusqu'à perdre la laine?**

Réflexion de Boucar Diouf

À peine la journée commencée et...il est déjà six heures du soir. À peine arrivé le lundi et c'est déjà vendredi. ...et le mois est déjà fini. ...et l'année est déjà écoulée. ...et déjà 40, 50 ou 60 ans de nos vies sont passés. ...et on se rend compte qu'on a perdu nos parents, des amis, et on se rend compte qu'il est trop tard pour revenir en arrière…

Alors… Essayons malgré tout, de profiter à fond du temps qui nous reste… N'arrêtons pas de chercher à avoir des activités qui nous plaisent. Mettons de la couleur dans notre grisaille… Sourions aux petites choses de la vie qui mettent du baume dans nos cœurs. Et malgré tout, il nous faut continuer de profiter avec sérénité de ce temps qui nous reste. Essayons d'éliminer les « après »… je le fais après… je dirai après… j'y penserai après…

On laisse tout pour plus tard comme si « après » était à nous. Car ce qu'on ne comprends pas, c'est que: après, le café refroidit… après, les priorités changent… après, le charme est rompu… après, la santé passe… après, les enfants grandissent… après, les parents vieillissent… après, les promesses sont oubliées… après, le jour devient la nuit… après, la vie se termine… et après c'est souvent trop tard…

Alors… Ne laissons rien pour plus tard…

Car en attendant toujours à plus tard, nous pouvons perdre les meilleurs moments, les meilleures expériences, les meilleurs amis, la meilleure famille…

Le jour est aujourd'hui...l'instant est maintenant…

Nous ne sommes plus à l'âge où nous pouvons nous permettre de reporter à demain ce qui doit être fait tout de suite.

Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail !

Santé mentale Québec—*Pierre-De Saurel*

71 Hôtel-Dieu, local 105

Sorel-Tracy, Qc J3P 3L1

450-746-1497

Courriel: info@smqpierredesaurel.org

Facebook: Santé mentale Québec—Pierre-De Saurel

Site web: SMQ-Pierre-De Saurel.org

SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Pierre-De Saurel
Promouvoir. Soutenir. Outiller.